

# A motiválás fontossága testnevelésórán

CSÁSZÁRNÉ JOÓ GYÖNGYI

joogy58@gmail.com

SZTE Juhász Gyula Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskolája,  
Napközi Otthonos Óvodája



**Kulcsszavak:** értékelés, jutalmazás, motiváció, sikerélmény, sportpedagógia, testnevelés-óra

**„Mens sana in corpore sano. – Ép testben ép lélek.”**

Az iskolai tanítás-tanulás folyamatában a testnevelő tanár előtt sok feladat áll. Sokan azt gondolják, a legkönnyebb testnevelést tanítani. Pedig egy egészen más közegben, tulajdonképpen egy jóval nagyobb nyílt/zárt térben kell szakmailag professzionálisan megszerveznie óráit, és ami nagyon fontos, balesetmentesen. A testnevelés tantárgy tartalmi elemei alkalmasak arra, hogy a tanulóknál kialakuljon *a mozgás tanulása iránti érdeklődés, ami minden motiváció alapja*. Ugyanakkor nemcsak a motiváció kialakítása fontos, hanem annak folyamatos fenntartása is, ami lássuk be, egyik életkorban sem könnyű feladat a mai gyerekeknél.

A gyermekek hozzáállása a testnevelésórákon más és más, a különböző életkorban változik, ahogy a mozgásigény is. Az a testnevelésóra, ahol kellő motiváció hangzik el – a tananyag pusztá ismertetése helyett –, ott a gyerekek nagyobb kedvvel végzik a feladatokat. A tanár önmotivációja is növekszik, ha a gyerekek hozzáállásán javítani képes. Azonban ugyanez a motiváció lehet, hogy egy másik osztályban már nem is olyan motiváló. Ezeket a nehézségeket jól fel mérnie a testnevelő tanárnak.

*Mi tehát a motiváció?* „Egy kívánt célállapot elérésére készítő, irányító, interaktív tevékenység. A tanulásra mozgósító különböző pedagógiai eljárások összessége, melyekkel a tanítási-tanulási folyamatban felébreszthető a tanulási kedv, a kitűzött célok eléréséhez szilárd elhatározás és hatékony tevékenység váltható ki a tanulóknál.” (Pedagógiai Lexikon 1997)

A motiváció, mint pedagógiai és pszichológiai jelenség egy olyan tevékenységre készítő belső feszültség, ami irányát tekintve mindig kettős. A cél lehet valami kellemetlen elkerülése, vagy pedig valami kíváncsi az elérése. Lényeges, hogy *a motívumok tanulhatók*. Legelőször a családban, majd az iskolában sajátítunk el motívumokat, majd a környezet hatására tanulunk egész motívumrendszereket. (Kozéki 1980)



*A motoros tanulás folyamata többnyire erős emóciók kíséretében történik.*

Motiválhat a *szülő*, amikor az általa kedvelt sportágat preferálja gyermeke számára.

- Motiválhat a *környezet*, azaz ahová a barátok is járnak sportolni, vagy amilyen sportági lehetőség van épp az adott településen.
- Motiválhat a *testnevelő tanár* az órán vagy a sportági *edző* az edzésein, aki megfelelő korban kiválasztja a sportágának legjobban megfelelő adottsággal rendelkező tanulókat.

Motiváláskor tehát kisiskolás korban főleg az érzelmek dominálnak. A tevékenységre késztető, ún. belső feszültség főként érzelmek, érdeklődések és vágyak formájában jelentkeznek. Később – az ifjúkortól kezdve – egyre fontosabb szerepet kapnak a kognitív tényezők, természetesen anélkül, hogy a motiváció alapvető érzelmi volta megszűnne.

Ez a testnevelésórán azt jelenti, hogy a tanuló szívesen fogadja a tanulást, a tanár által meghatározott gyakorlatokat azonnal végre is hajtja. A tanuló elfogadja a többletgyakorlást, tisztában van a feladatok pontos végrehajtásának szükségességével. Nemcsak a kötelezően előírt, vagy a jó osztályzathoz feltétlenül szükséges gyakorlatokat végzi el, hanem annál többet is teljesít, és a mozgás öröme egyre inkább belső hajtóerővé válik a kamaszkor végére.

A tanulók tantárgyi kötődései és az ezekkel kapcsolatos empirikus vizsgálatok azt mutatják, hogy a tanulók két dimenzióba osztályozzák tantárgyaikat. Lehet érdekes/unalmas és könnyű/nehez. (Báthory 1999)

A testnevelés tantárgyat a vizsgálati eredmények egyértelműen a könnyűnek és érdekesnek tartott tantárgyak közé sorolják. A tantárgyak iránti vonzalmat vagy elutasítást erősen befolyásolja a tanulók életkora, a tanár személye és személyisége, valamint a közvetlen tanulási tapasztalat. (Sportpedagógia 2011)

Maga a tanár személye és a tantárgyi vonzalomban betöltött szerepe tehát evidencia. Előfordulhat az is, hogy a könnyűnek és érdekesnek vélt tantárgyat a tanulók elutasítják, mert nem szeretik a tanárt. Természetesen ennek ellenkezője is igaz lehet, amikor a tanár iránti ragaszkodás elfogadhatóvá teszi a nehéz és esetleg unalmas tantárgyat és annak tananyagát. A közvetlen tanulási tapasztalatok is okozhatnak kötődést vagy elutasítást.

A testnevelés tantárgy esetében ez úgy jelentkezik, hogy bizonyos sportági mozgásformák szimpatikusak, mások viszont nem. Például: a játékgigényt kielégítő tanórák rokonszenvesek, ellenben a képességfejlesztő (erőfejlesztő, állóképesség-fejlesztő stb.) órák nem. Szép pedagógiai feladata van azonban a testnevelő tanárnak, hogy óráját még is motiváltan hajtás végre.

Az oktatáspolitikusok vizsgálódásai alapján megalapozottnak tűnik a feltételezés, hogy az a tanár, aki a motiválást a tanítás-tanulás kezdetén, és minden újabb oktatási feladat elején releváns tanulásszervezési feladatnak tekinti, kezdetben ugyan nem ér el látványos eredményeket, hosszú távon azonban magas színvonalú fejlesztésre képes. Ezzel szemben a motiválást alábecsülő, gyors és látványos eredményekre törő pedagógus munkáját a tanulási teljesítmény viszonylag alacsony telítődési szintje utólag sem igazolja. A motiválás tanulásszervezési jelentősége tehát a gondos megalapozásban, illetve ezzel összefüggésben a késleltetett kezdet és a későbbi gyors fejlődésben foglalható össze (Báthory 1999).

Leegyszerűsített formában az érdeklődés a pedagógiai alkalmazás számára elérhetővé teszi a motivációt. Mindez azonban nem azt jelenti, hogy az érdeklődés felkeltése lenne a motiválás egyetlen lehetséges formája az iskolai oktatásban. A testnevelő tanár számos



egyéb motiváló eszközt, metodikai eljárást alkalmazhat a tanítás során, hogy az épp tanítandó tananyagot közelebb hozza diákjaihoz. Tanárjelölt hallgatóimat mindig arra motiválom, hogy a tanítandó órákhoz kapcsolódóan találjanak ki valamilyen érdeklődést felkeltő mondatot a tanulók számára az óra anyagához, hogy ne pusztán anyagismertetés legyen az az órájuk elején.

### Az újdonság ereje, mint motivációs erő

A testnevelő tanár a sportágak sokszínűsége által a motiválás eszközeit a mozgástanítás és -tanulás folyamatába jól beillesztheti. Módszertani lépései a következők:

- tartalmában és formájában egyaránt igényes *tanári magyarázat* – érdeklődés felkeltése, mindig az óra anyagának megfelelően,
- példaértékű *szemléltetés* (bemutatás, bemutatattatás) – ami a globális mozgásképp kialakításához feltétlenül szükséges,
- *önálló feladatok* adása – előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazásával az első próbálkozások segítségadással, ahol a tanár biztosságot ad,
- *általános és egyéni hibajavítás* – a mozgás tökéletesebb kivitelezése érdekében, mely soha sem minősítő jellegű, inkább bátorít a többszöri végrehajtásra.

A sikeres mozgás végrehajtása általában magával hozza azt az örömezt, melyet bármilyen korú egyén átél akkor, amikor egy új mozgásformát tanul. Ez igaz az óvodáskortól egészen az időskorig.

A mozgástanulásnak két egymástól jól elkülöníthető szubjektív (belső) feltétele is van:

1. Legyen képes a mozgás végrehajtására, azaz rendelkezzen megfelelő izomerővel, mozgáskoordinációs képességekkel, készségekkel.
2. Szükséges egy belső hajtóerő (drive), azaz akarja is végrehajtani az adott mozgást vagy cselekvést (pl: szeretném elnyerni társaim elismerését/a szüleimét/a tanáromét).

Míg az első pont inkább fizikális szinten zajlik, addig a második már a tanuló pszichés oldala valójában. Ha az egyénnek erős ösztönzése van valamely teljesítmény elérésére, a hozzá szükséges képességek nagy valószínűséggel kifejleszthetők. Bizonyos határok között a szakemberek azt mondják, hogy inkább a motivációk határozzák meg a képességeket, bár részben a képességekhez is igazodnak ezek a belső motivációk. Tehát lássuk be, igen összetett dologról van szó.

A teljesítménykésztetés megjelenésekor két egymással ellentétes irányú motívum jelenik meg, az egyik a *siker szükséglete*, a másik a *kudarctól való félelem*. Az elmélet szerint az emberekre jellemző viszonylag állandó sajátosság a két ellentétes irányú motívum nagysága és egymáshoz viszonyított aránya. Így beszélhetünk a gyerekeknél is *sikerorientált és kudarckerülő* típusokról. Ha túl magas az elvárás, a gyerek reakciója pont ellentétes lesz azzal, amit elérni szeretnénk. Ezért nem szabad semmilyen pressziót alkalmazni, hanem inkább valódi motiváló erejű nyílt kommunikációt.

Különböző vizsgálatok mutatnak rá arra az összefüggésre, hogy a sikerorientált személyiség inkább kedveli a kihívásnak számító feladatokat, és éppen azokat kedveli leginkább, ahol a szubjektív kockázat a legnagyobb. A kudarckerülő pedig éppen ellenkezőleg. Általában kerül a feladatokat, de leginkább azokat, amelyekben a kudarc nagy szegyményt okozna nekik. Nyilvánvaló, hogy a sportban előnyösebb a sikerorientált személyiség. Őket a siker igénye hajtja, és a kudarcon hamarabb túlteszik magukat egy-egy verseny után.



Végezetül tudnunk kell, hogy a motiválás bármelyik formáját is választjuk, a tanár feladata minden esetben az, hogy a tanulókat a lehetőségekhez mérten maximálisan bekapcsolja az oktatás folyamatába és növelje tanítványai motivációs bázisát.

### Az értékelés, mint motivációs erő

Az ellenőrzés és értékelés a pedagógiai folyamatban fontos helyet tölt be és kiemelkedő szerepe tény. *A testnevelés és sport az egyetlen olyan műveltségi terület, ahol közvetlen mód nyílik arra, hogy a tanár a tanulót önmagához képest objektíven mérje a nyújtott teljesítménye alapján.* A testnevelésórakon szükség van ugyan teljesítménymérésre és értékelésre, de kizárólag a stopperórát, mérőszalagot, pontszámot stb. figyelembe vevő számonkérés nem lehet a testnevelési teljesítménymérés sajátja.

Ezért megkérdőjelezhető annak a testnevelő tanárnak az értékelése, aki a NETFIT felmérésen kapott fizikális eredményt jegyre is átváltja. A kapott értékek ugyanis nemcsak arról adnak tájékoztatást, hogy a tanulók az egyes motoros próbákban és tesztekben elérték-e az egészséges zónát, hanem arról is, hogy elérték-e a tanítandó tananyag elsajátításához szükséges optimális vagy minimális szintet. Ebben az esetben a fő cél a hiányszorítás időben történő feltárása és ennek alapján a folyamatos felzárkóztatás elősegítése. Napjainkban ez a típusú motiválás csak akkor funkcionálhat hatékonyan, ha a felmérések gyakorlatai összhangban állnak a Nemzeti alaptantervben és a kerettantervekben meghatározott sportági részterületek (atlétika, torna, sportjátékok, alternatív sportágak, természetben űzhető sportok, önvédelmi és küzdősportok vagy az úszás) tanítandó tananyagaival.

### Jutalmazás és büntetés, mint motivációs erő

Sokszor az elsők között jut eszünkbe ez a két fogalom, ha motiváláson gondolkodunk. Gyakran tapasztaljuk, hogy a jól bevált motivációs stratégiák képesek azonnal és jelentősen befolyásolni a tanulók viselkedését. Kevés szó esik azonban arról, hogy e megoldások csak bizonyos körülmények között hatékonyak, hatásrendszerük rendkívül összetett, és ha nem körültekintően alkalmazzuk ezeket, hosszú távon céljainkkal éppen ellentétes következményekkel járnak.

Az oktatáspszichológiai szakirodalomban szinte közhelyszámba megy, hogy a jutalom akkor hatékony, ha nem rutinszerű feladatok esetén alkalmazzák. Elsősorban a verbális visszajelzés fontos nagyon a gyerekek számára, ha az motiváló erejű. A nyilvános elismerésnél, a váratlan és kicsi, vagy kevéssé feltűnő jutalmak esetén nem kell tartani a motiváció csökkenésétől. Újszerű, kreatív feladatmegoldást igénylő, vagy önmagukban is élvezetes feladatok esetében azonban nem javasolt a jutalmazás, mert az csírájában elfojtja a kreativitást. Tudnunk kell azonban azt is, hogy rövid távon jelentősen befolyásolható a viselkedés különféle jutalmakkal. A jutalom megvonása után azonban a tanuló együttműködése gyakran megszűnik, másrésről a tudás értékéhez való viszony is kedvezőtlenül alakul. (Megjegyzés: ezért kellene meggondolni a szülőknek, amikor egy-egy jó jegyért pénzt adnak gyermekeiknek.)

A büntetés hatékonysága jelentősen függ attól, hogy milyen a kapcsolata a büntetést adó és a büntetést elszenvedő személynek. Tanár-diák viszonyban nem szabad, hogy általános legyen, mert nem építő, hanem veszélyei miatt romboló hatású.

A gyakorlatban reményeim szerint sikerül ezeket az evidensnek tűnő elveket meg is valósítani. Ha a tanuló és a pedagógus nincs jóban, a büntetés aligha érheti el célját, in-



kább a kapcsolat további rováására megy. Ennek ellenére mégis számtalan esetben hallhatunk olyan büntetésekről, amelyek éppen e viszony javulását akadályozza (pl. eltiltás osztálykirándulásról vagy épp a sporttól, egyéb olyan szabadidős lehetőségektől, amelyek kiváló lehetőséget biztosíthatnak a tanár-diák viszony alakítására).

### A játék, mint motivációs erő

A *“homo ludens”*, a játszó ember minden korosztályban fellelhető. Fontos, hogy a testnevelő tanár az életkornak legmegfelelőbb arányt találja meg a játék és a sportági képzés alapjai között. Szakmai tapasztalatom szerint 6–10 éves korig a 70% játéknak és játékos képességfejlesztésnek kell dominálnia, és a maradék 30%-ban lehet szó konkrét tananyag elsajátításáról. 11–14 éves korban a helyes arány 50%–50%, míg a 15–18 éves korosztálynál már megfordulhat ez az arány, azaz 70%-ban sportági elemek oktatása és gyakorlása, 30%-ban pedig játék töltse ki a középiskolai testnevelésórát is. A Nemzeti alaptanterv azonban ezeket az arányokat nemigen veszi figyelembe, túl hamar túl sok sportágat beiktat már a kicsik életébe is. (Mini labdarúgás, mini kosár-, kézi- és röplabda, még ha játékos formában is.)

Az új játékok megjelenése és az alternatív sportágak bevezetése ma már nemcsak lehetőség, hanem a Kerettanterv által megszabott kötelező dolog a testnevelő tanár számára. A nehézség abból adódik – szinte minden szinten –, hogy ezek az új alternatív sportok eszköz és helyigényesek, valamint szakmai igényességet és felkészültséget is megkövetelnek a testnevelő tanártól (pl. ha korábban nem ismert vagy általa nem játszott sportról van szó, akkor kisebb valószínűséggel kerül majd bevezetésre. Ilyen a turuljáték vagy a mediball, melyre tantervi lehetőség van, mégis kevesen választják, míg a floorball, az asztalitenisz vagy a tollaslabda nagyobb népszerűségnek örvend, bár nagyobb beruházást és karbantartást is igényel) (Császárné 2010).

### A tanár személyisége, mint motivációs erő

Az a testnevelő tanár, aki *szakmai tudásával* képes megteremteni tanulói előtt saját kompetenciáját, bizonyára nagyobb motiváló erővel bír, mint a felesleges szigorúságával előjáró, esetleg kissé “poroszosabb” nevelési attitűddel rendelkező, keményebb hangot megütő. Fontos a *kommunikáció hitelessége* az órákon, ahol a szó és a tett teljes összhangban, pozitív hozzáállással biztatja sikeres munkára tanulóit. Bizonyos életkortól kezdve már a *humor* is motiválja a tanulókat, a gyúnyos megjegyzések azonban sem tanártól, sem diáktól nem megengedettek, mert biztosan frusztrációt okoz másokban. Ezért érdemes óvatosan, körültekintően bánni a viccelődéssel a pedagógusnak, és megfelelően kezelni a gyerekek egymásközi gúnyolódásait is.

### Összegzés

Tanulmányomban azt a kérdéskört jártam körbe a gyakorlati élet szempontjából, hogy mit tehet egy testnevelő tanár, hogy a gyerekek motiváltabbak legyenek a testnevelésórán. Az a tapasztalatom, hogy a gyerekek – többnyire a szülők által – jegycentrikusak, kivétel nélkül minden tantárgyból. A testnevelés tantárgy egyik fő célja az egészség megőrzése mellett maga a mozgás megszerettetése, bármely korosztályban a játékos képességfejlesztés, mellyel sokoldalú és speciális képességeket is lehet fejleszteni. A tanár a testnevelésórán többnyire *külső motivációt* nyújt, két fontos módszertani kérdésre ad



választ, mit és miért kell elvégezni. Az életkor előrehaladtával azonban el lehet érni, hogy tanulóinknak *belső motivációja* legyen a mozgástanulása során. Ekkor eléri a testnevelés tantárgy hosszútávú célját, ami már a tudatos és élethosszig tartó sportmozgás lesz az egészség tükrében. Mivel a kisgyermekkortól az ifjú felnőttkorig sok testnevelő tanárral találkozik a felnövekvő nemzedék, ezért a jól elvégzett testnevelői feladatok a legoptimálisabb esetben az egyén életében egymásra épülnek és összeadódnak.

Legyen minden testnevelő tanár célja, hogy tudjon a tanuló tenni a saját egészségeért, legyen képes felismerni ezt és a korának, érdeklődésének legmegfelelőbb sportmozgást megtalálni egész életében. Ha ez 18–20 éves korra kialakul, akkor a testnevelő tanárok maradék nélkül elvégezték munkájukat.

## IRODALOM

- Báthory Zoltán 1999: *Fehér könyv a közoktatásról*. Budapest: Eötvös József Szabadelvű Pedagógiai Társaság.
- Báthory Zoltán – Falusi István 1997: *Pedagógiai Lexikon*. Budapest: Keraban.
- Bíróné Nagy Edit et al. 2011: *Sportpedagógia. – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Budapest: Dialóg Campus.  
[<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Birone%20Nagy%20Edit%20-%20Sportpedagogia/sportpedagogia.html> – 2015. 07. 26.]
- Császárné Joó Gyöngyi 2010: *Turuljáték, egy szegedi sportjáték bemutatása*. Debrecen: Gyakorlóiskolák Iskolaszövetsége.
- Fejes József Balázs: *Miért olyan nehéz motiválni?* [[http://www.tani-tani.info/miert\\_olyan\\_nehez](http://www.tani-tani.info/miert_olyan_nehez) – 2015. 07. 26.]
- Fóti Péter: *Egy radikális iskolareform körvonalai* [[http://www.tani-tani.info/074\\_foti2](http://www.tani-tani.info/074_foti2) – 2015. 07. 26.]
- Kozéki Béla 1980: *A motiválás és motiváció összefüggéseinek pedagógiai, pszichológiai vizsgálata*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Nádori László et al. 2011: *Sportelméleti ismeretek*. Budapest: Dialóg Campus.

## Motivation on PE classes

What could PE teachers do in their classes to get children motivated? First of all, based on my experience, both children and parents are highly focused on marks. Secondly, motivation can come from within or from the outside world. So what other sources of motivation might children have?

Such sources include the example set by parents, the PE teacher or coach or the endless possibilities one can find in town. Getting children internally motivated is the ultimate long-term goal of the physical education subject because it results in grown-ups enriching their daily lives with the joys and benefits of sports.